

SINIF ÖĞRETMENLERİNİN ÖĞRETİMDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE MESLEKİ TÜKENMİŞLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CLASSROOM TEACHERS' LEVELS OF CONSCIOUS AWARENESS IN TEACHING AND THEIR PROFESSIONAL BURNOUT

Dinar KESKİN YILMAZ,

Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul, Türkiye e-posta: dinarkeskin@gmail.com,
ORCID ID: 0009-0001-1875-0964

Bahadır GÜLBAHAR,

Doç. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Türkçe ve Sosyal Bilimler
Eğitimi Bölümü, Kırşehir, Türkiye/ e-posta: bahadir.gulbahar@ahievran.edu.tr,
ORCID ID: 0000-0002-7040-1593

Özet

Araştırmanın amacı, sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşadıkları mesleki tükenmişlik arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Ayrıca sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeylerinin ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin demografik özelliklerle istatistiki olarak anlamlı bir ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama çalışmasıdır. Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul ili, Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı tüm resmi ilkokullarda görev yapan 1200 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, uygulanan anketteki madde sayısının en az 5 katı olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ili, Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi ilkokullarda görev yapan 232 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Soru formu (anket tekniği) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma için iki farklı ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeklerden biri mesleki tükenmişlik ölçeğidir; diğeri ise öğretimde bilinçli farkındalık ölçeğidir. Araştırmada elde edilen sonuçlar araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin cinsiyet ve mesleki kıdem değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu, medeni durum değişkenine göre ise anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, mesleki tükenmişlik düzeyi azalmaktadır. Öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasındaki negatif ilişki, öğretmenlerin duygusal ve profesyonel dengeyi nasıl kurdukları konusunda önemli bir ipucu sunmaktadır. Öğretmenlere yönelik bilinçli farkındalık stratejileri geliştirmek ve destek sağlamak, öğretmenlerin mesleki tükenmişlikle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Öğretmenlerin mesleki yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkabilmelerine ve daha sağlıklı bir öğretim ortamı oluşturmalarına katkı sağlamak amacıyla önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öğretimde Bilinçli Farkındalık, Mesleki Tükenmişlik, Sınıf Öğretmenleri, İlkokul, Nicel İlişkisel Tarama Çalışması.

Abstract

The objective of this research is to examine whether there is a correlation between the levels of mindful awareness in teaching and occupational burnout experienced by primary school teachers. Additionally, the study investigates whether there is a statistically significant relationship between teachers' levels of mindful awareness in teaching and their occupational burnout, in relation to their demographic characteristics. This research is a relational survey study, which is one of the quantitative research methods. The universe of the study consists of 1,200 primary school teachers working in all public primary schools affiliated with the Küçükçekmece District National Education Directorate in Istanbul during the 2023-2024 academic year. The sample size of the research was calculated to be at least five times the number of items in the administered survey, comprising 232 primary school teachers from the same district. A questionnaire (survey technique) was utilized as the data collection tool. Two different scales were used in our research. One of these is the Occupational Burnout Scale; the other is the Mindful

Awareness in Teaching Scale. The Pearson Correlation Test was applied to examine the relationship between the scores of the Mindful Awareness in Teaching Scale and its sub-dimensions, and the Occupational Burnout Scale scores administered to teachers."The findings of the study revealed significant differences among participating primary school teachers based on gender and professional seniority, while no significant difference was noted in relation to marital status.

In conclusion, the research determined a negative correlation between the level of mindful awareness in teaching and the level of occupational burnout among primary school teachers. As the level of mindful awareness in teaching increases, the level of occupational burnout decreases. The negative relationship between the level of mindful awareness and occupational burnout provides significant insights into how teachers establish emotional and professional balance. Developing and supporting mindful awareness strategies for teachers could assist them in coping with occupational burnout. Suggestions were made in order to help teachers cope with the difficulties in their professional lives and create a healthier teaching environment.

Keywords: Mindful Awareness In Teaching,, Occupational Burnout, Primary School Teachers, Primary School, Quantitative Correlational Survey Study.

GİRİŞ

Öğretmenlerin öğretim faaliyetlerini etkili bir şekilde gerçekleştirebilmeleri, kendi yetenekleriyle ve inançlarıyla doğrudan ilişkilidir. Kendilerinin bu yeteneklerinin farkında olmaları ve başarılı olabacaklarına dair güvenleri, mesleki memnuniyetlerini olumlu yönde etkiler. Öğretmenler, mesleki hayatlarında bir dizi sorunla karşılaşabilir ve bu olumsuz durumlar, onların mesleki açıdan tükenmiş hissetmelerine neden olabilir (Tuğrul ve Çelik, 2002). Öğretmenlik mesleğini icra edecek bireylerden belirli özellikler beklenmektedir. Bu özelliklerden birincisi, bireyin kişisel ve mesleki niteliklerinin birbiriyle uyumlu olmasıdır. Kişilik özellikleri, öğretmenlik için uygun olma ve model olma gibi niteliklerle ilişkilidir, diğer yandan mesleki özellikler, genel kültür, alan bilgisi ve meslek bilgisine hakimiyetle ilgilidir (Kavcar, 2002).

İnsan ilişkilerine dayalı bir meslek olan öğretmenlik mesleği, tükenmişliğin en yoğun yaşandığı mesleklerden biridir. Öyle ki tükenmişlikle ilgili araştırmalar sağlık ve eğitim alanından çıkarak yaygınlaşmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Öğretmenlik, sosyal duygusal ve mesleki yeterlilik gerektiren zorlu bir meslektir (Ma, Wang ve Cheng, 2021). Bugünlerde başarılı öğretmenlik geniş bir yelpazede artan talepleri karşılama, sorumlulukları üstlenme ve hem sosyal hem duygusal hem de mesleki açıdan beceri sahibi olma anlamına gelmektedir. Örneğin, öğrencilerin duygusal durumlarına karşı duyarlı ve destekleyici olmak, olumlu bir sınıf iklimi oluşturmak, duyu düzenleme konusunda öğrencilere rol model olmak, çatışma içeren durumlarda öğrencilere rehberlik sağlamak, davranış bozuklukları olan öğrencilerle etkili bir şekilde ilgilenmek, test başarılarıyla ilgili artan taleplerle baş etmek gibi (Jennings, 2011).

Bu görevlerle en iyi şekilde ilgilenmeye çalışan bir öğretmen için öğretmenlik mesleği stresli olabilir ve sınıf dinamikleriyle başa çıkmak yorucu olabilir. Öğretmenlerin akademik başarıyı sağlama, sınıf dinamiklerini takip etme, kalabalık bir sınıfta istenmeyen öğrenci davranışları ile çalışma, değişen aile sistemlerine cevap verme ve olumlu bir sınıf iklimi oluşturma gibi artan taleplerle başa çıkabilme becerisi tükenmişlik ile ilişkilidir (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus ve Davidson, 2013). Tükenmiş öğretmenler artan taleplerle başa çıkmakta güçlük çekebilir. Bu nedenle eğitimin niteliğinde düşüş yaşanabilir (Farber, 1984). Tükenmişlik, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşüş hissiyle karakterize olan bir durumdur (Maslach, 2003). Tükenmişliğin eğitim alanında özellikle öğretmenlerde görülmesi öğrenci başarısını etkileyerek toplumsal açıdan birtakım problemler yaratabilir. Tükenmişlik, duyarsızlaşmaya, duygusal yorgunluğa ve yetersizlik hislerinin gelişmesine sebep olarak etkili öğretme kapasitesinde azalmaya neden olabilir. Öğretmenin stresi ve

tükenmişliği, öğretmenin sağlığını ve iyi oluşunu zayıflatabilir. Bunun sonucunda öğretmenlerde birtakım sağlık sorunlarına, devamsızlığa ve meslekten vazgeçmeye neden olup, insan kaynakları maliyetlerini artırabilir. Öğrencilerle ilgili olarak, öğretmenin stresi ve tükenmişliği öğretmenin devamsızlığı ve öğretimin etkinliğinin azalması yoluyla öğrencinin ilgisini ve öğrenmeyi olumsuz etkileyebilir (Roeser vd., 2013).

Tükenmişlik riski öğretmenler için yaygın bir durum olduğu için öğretmenlerin iyilik halini destekleyen faktörleri bulması çok önemlidir (Abenavoli, Jennings, Greenberg, Harris ve Katz, 2013).

Öğretmenlerin kişisel etkililik hissini ve stresle başa çıkma yeteneklerini artırmak için kaynaklar sağlamak tükenmişliği azaltabilir. Öğretmenin stresini azaltmak ve yönetmek, sağlıklı bir sınıf ortamını teşvik etmek için formülün bir parçasıdır. Öğretmenler için öz bakım araçları sağlamak, öğretmenin rolündeki etkinliğini artırabilir. Öğretmenlerin sınıfın talepleriyle başa çıkmalarına destek olmak ve kendi refahlarını güçlendirmek; öğrencilerin öğrenmeleri ve okul başarıları için bir gerekliliktir (Flook vd., 2013). Bilinçli farkındalık dikkatin istemli bir şekilde anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir (Kabat-Zinn, 2021). Bilinçli farkındalık eğitimi yoluyla insanlara, duygusal olarak etkileyici durumlara karşı içsel tepkilerini nasıl izleyecekleri öğretilir. Bilinçli farkındalığın araştırılan etkileri geniş kapsamlı olup, ölçülebilir fizyolojik ve psikolojik faydaları içerir. Bunlar stres fizyolojisinde azalmayla ve çeşitli beyin bölgelerinin işlev ve yapılarında ölçülebilir değişikliklerle ilgilidir. Farkındalık eğitimiyle etkilenen beyin bölgeleri, yürütücü işlevler ile duyguların ve davranışların düzenlenmesinden sorumludur (Meiklejohn vd., 2012).

Duygu düzenlemeyle ilgili gelişim gösteren bireyler bir duygunun içerisinde olduklarını ve yanıt vermeden önce sakinleşmek için zaman ayırmaları gerektiğini anlarlar. Bilinçli farkındalık eğitimi alan bireylere, genel olarak hayatta kaçınılmaz olarak ortaya çıkan zorluk anlarında özellikle kendilerine karşı bir naziklik ve şefkat tutumunun nasıl geliştirileceği öğretilir (Roeser vd., 2013). Araştırmalar bilinçli farkındalığı yüksek düzeyde olan bireylerin uygun başa çıkma stratejilerini daha etkili kullandıklarını, kaçınan başa çıkma stratejilerini daha az kullandıklarını ve stresle daha iyi şekilde baş edebildiklerini göstermektedir (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009; akt. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Öğretmenler için geliştirilen bilinçli farkındalık uygulamalarının (CARE-Cultivation Awareness and Resilience in Education, SMART-Stress Management and Relaxation Techniques in Education) vb. etkilerine yönelik yabancı literatürde çalışmalar bulunmaktadır (Jennings, 2019). Bilinçli farkındalık temelli SMART programına katılan öğretmenlerin programdan hemen sonra ve üç ay sonra tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Roeser vd., 2013). CARE programına katılan öğretmenlerin de benzer sonuçlar göstererek bilinçli farkındalık seviyelerinin arttığı; tükenmişlik düzeylerinin azaldığı belirtilmiştir (Jennings, Frank, Snowberg, Coccia ve Greenberg, 2013). Hwang, Barlett, Greben ve Hand'in (2017) gerçekleştirdiği meta analiz çalışmasında meslekte aktif olarak çalışmakta olan öğretmenlerle gerçekleştirilmiş bilinçli farkındalık programlarını içeren 16 çalışma incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık eğitimi içeren bütün çalışmaların öğretmenlerde olumlu gelişim yarattığı belirtilmektedir (Hwang vd., 2017). Bilinçli farkındalığı yüksek olan eğitimciler, öğrencilerin bireysel, akademik, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarına, aynı zamanda sınıf dinamiklerine karşı daha dikkatli ve hassas olabilirler. Öğrenci ilgisindeki dalgalanmaları daha kolay takip edebilirler ve böylece öğrencilerine ulaşmak için öğretim yaklaşımlarını daha kolay ve esnek bir şekilde uyarlayabilirler. Ayrıca, kendi düşünceleri ve duyguları konusunda daha fazla farkındalığa sahip olan farkındalığı yüksek eğitimciler, öğrenci davranışlarına karşı verdikleri otomatik

tepkilerine daha fazla öz-düzenleme getirebilirler, böylece daha yapıcı uygulamaları tercih ederek ve cezalandırıcı uygulamaların kullanımını sınırlandırabilirler (Abenavoli vd., 2013). Yurt dışı literatüründe bilinçli farkındalık ve öğretmenlerin tükenmişliği konusunda çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmaların ülkemizde başlaması ve yaygınlaştırılması adına öncelikle ilişkilerin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmalara göz atıldığında, bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmaların sayısının hızla arttığı görülmüştür. Bu çalışmalar genellikle farklı yaş gruplarından ve mesleklerden bireylerle, çeşitli değişkenlerle ilişkilendirilerek ele alınmaktadır. Öğretmenlik, bu çalışmalarda öne çıkan mesleklerden biri olarak öne çıkmaktadır. Ancak ülkemizde yapılan çalışmalar genellikle öğretmenlerin biliş ötesi veya üst bilişsel farkındalıkları üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Diğer bir deyişle, mevcut araştırmalar genellikle öğretmenlerin kendi öğrenme süreçlerindeki bilişsel faaliyetlerine odaklanmaktadır. Ancak, öğretmenlerin öğretim ortamındaki içsel/kişisel ve kişilerarası bilinçli farkındalıklarını değerlendiren bir ölçeğe rastlanmamıştır. Bu konuda gerçekleştirilecek bir çalışmanın, ülkemizdeki literatürde önemli bir boşluğu dolduracağını söylemek mümkün olabilir.

Öğretimde Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık bireyin bilinçli bir biçimde, şimdiki zamanda gerçekleşmekte olan içsel ve dışsal olayları deneyimlemeye açık bir biçimde dikkatini yöneltebilmesidir (Baer, 2004). Bu da tutumları değiştirebilmek ve yönlendirebilmek için hayati bir beceridir (Li, Wong, Sum ve Yu, 2019). Öğretimde bilinçli farkındalık, öğretim sürecinde öğretmen ve öğrencilerin kendi düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının farkında olmaları demektir. Öğretim ve öğrenme süreçlerinde bilinçli bir şekilde dikkatli, açık ve odaklanmış bir duruş sergileme anlamına da gelmektedir. Bilinçli farkındalık, her meslek için önemlidir fakat öğretmenlikte önemi daha da artmaktadır. Öğretmenin özellikle öğrenme-öğretmen etkinlikleri sırasında hem kişilerarası hem de içsel/kişisel bilinçli farkındalığı yüksek olmalıdır. Bu beceri, öğretmenin etkili sınıf yönetimine katkıda bulunur, mesleki olarak tükenmesine engel olur ve mesleki tatmin yaşamasına yardımcı olur. Flook, Goldberg, Pinger, Bonus ve Davidson (2013) çalışmalarında, öğretmenlerin bilinçli farkındalık becerilerindeki gelişmenin psikolojik semptomlarda azalma, yanı sıra öz duyarlılık becerilerinde artış sağladığını saptamışlardır. Jennings (2014) ise bilinçli farkındalığı yüksek olan öğretmenlerin sınıflarının duygusal anlamda daha fazla destekleyici olduğunu, ayrıca tepkisel olmak yerine önleyici davrandıklarını tespit etmiştir. Roeser vd. (2013) de bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmiş öğretmenlerin belleklerinin ve odaklanmış dikkat kapasitelerinin arttığını belirlemiştir.

Bireyin bilinçli farkındalık düzeyindeki artış sevgi, şefkat ve affedicilik gibi olumlu duyguları besleyerek bu olumlu duyguların artmasını sağlamaktadır (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık bireye daha geniş bir seçenek ve davranış repertuarını kullanabilme konusunda olanak vermekte ve onun psikolojik iyilik hâlini desteklemektedir (Zümbül, 2019).

Eğitimin kalitesinin yükselmesi, öğretmenlerin mesleki anlamda gelişmesine yapılan yatırımlarla ilişkilidir (Roeser, Skinner, Beers, ve Jennings, 2012). Bu bağlamda öğretmenlerin hem kişilerarası hem de içsel/kişisel bilinçli farkındalığının gelişmiş olması eğitimin gelişiminde etkili bir rol oynayabilir (Frank, Jennings ve Greenberg, 2016). Bu becerinin öğretimde gelişmiş olması sınıf ortamında istendik öğrenci davranışları geliştirme sürecinde öğretmene kolaylık sağlar (Gouda, Luong, Schmidt ve Bauer, 2016). Bilinçli farkındalık, öğretim ve öğrenmenin daha anlamlı, kişisel ve etkili olmasına katkıda bulunabilir. Bilinçli

farkındalığın gözlem ve dikkat boyutları bu becerilerin geliştirilmesinde önemli rol oynayabilir (Frank vd., 2016).

Mesleki Tükenmişlik

Tükenmişlik kavramı akademik alanda çalışılmaya başlanmadan önce toplumda çeşitli meslek grupları tarafından kullanılmaktaydı ve popüler psikolojiye ait bir terim olarak görülmekteydi (Maslach, 2003). 1970'lerin ortalarında tükenmişlik kavramı akademik olarak çeşitli yayınlarda tartışılmaya başlanmış, 1977'de APA kongresinde Freudenberger, Pines, Maslach ve diğerleri tarafından bu konudaki ilk bulgular paylaşılmıştır (Maslach ve Jackson, 1984). Henüz erken dönemdeki çalışmalar tükenmişliğin boyutlarının belirlenmesi, tükenmişliği ölçebilecek standardize edilmiş bir ölçeğin geliştirilmesi (MBI), ve tükenmişlikle ilgili olabilecek diğer değişkenler hakkında yapılan çalışmalardı (Maslach, Jackson, 1984).

Betimleyici nitel görüşmeler, vaka çalışmaları, yerinde gözlem şeklinde yapılan ilk çalışmalarda tükenmişliğin tekrarlayan karakterize yönleri olduğu görülmüştür: duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşüş (Maslach vd., 2001). Birçok meslek, sosyal etkileşim gerektirir. Ancak hiçbiri insanlarla ve onların problemleriyle ilgilenmenin getirdiği duygusal yükü taşımamaktadır. Araştırmalar devam ettikçe tükenmişliğin diğer meslek gruplarından daha çok öğretmenlik, hemşirelik, sosyal hizmet görevlileri, sağlık çalışanları gibi sosyal yardıma dayalı mesleklerde önemli bir yere sahip olduğuyla ilgili kanıtlara ulaşılmıştır (Maslach ve Jackson, 1984). 1970'lerde Amerika'da başlayan çalışmalar kongreler, sempozyumlar, tezler ve pek çok yayınlara bu kavram ülke sınırlarını aşmış ve mesleki tükenmişlik iyi tanımlanmış bir akademik kavram halini almıştır. Öyle ki günümüzde İsveç'te ve Hollanda'da mesleki tükenmişlik artık medikal bir tanıdır (Schaufeli, Leiter ve Maslach, 2009). Özetle mesleki tükenmişlik, belli bir iş gücü kapasitesi dahilinde insanlarla çalışan bireyler arasında görülebilen duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma sendromudur (Maslach vd., 1996).

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşadıkları mesleki tükenmişlik arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir.

Alt Amaçlar

- Sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleri ile demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi, öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu anlayışı eğitim sisteminin iyileştirilmesi için kullanmaktır. Bu bilgi, öğretmenlerin mesleki memnuniyetini artırabilir, eğitim kalitesini yükseltebilir ve öğrenci başarısına olumlu etkilerde bulunabilir. Ayrıca bu araştırma, öğretmenlerin psikolojik sağlığını desteklemek ve sürdürülebilir bir eğitim ortamı oluşturmak adına stratejiler geliştirmek açısından da büyük bir öneme sahiptir.

Bu araştırma, eğitim sistemine ve paydaşlarına bir dizi fayda sağlayabilir. Öncelikle, öğretmenlere, kendi bilinçli farkındalık düzeylerini yönetme ve mesleki tükenmişlikle başa çıkma konusunda daha etkili stratejiler geliştirme açısından rehberlik edebilir. Aynı zamanda eğitim politika yapıcılarına, öğretmenlerin ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verecek destek programları oluşturma konusunda temel bilgiler sunabilir. Öğrencilerle etkili iletişim kurma yetenekleri ile öğretim kalitesi arasındaki bağlantıyı anlamaya ve eğitim sistemini iyileştirmeye yardımcı olabilir. Son olarak öğrencilere daha tatmin edici bir öğrenme ortamı sağlama potansiyeliyle gelecekteki eğitim kalitesini artırabilir.

Eğitimde öğretmenin bilinçli farkındalığı, öğrenci ihtiyaçlarını anlama, etkili öğretim stratejileri geliştirme ve öğrenci başarılarını değerlendirme gibi önemli unsurları içerir. Bu bilinçli farkındalık, öğretmenin mesleki tatminini artırabilir. Öte yandan, mesleki tükenmişlik öğretmenin aşırı stres, duygusal yorgunluk ve motivasyon kaybı gibi negatif durumlarla başa çıkma zorluğunu yansıtabilir. Bu iki faktör arasındaki denge, öğretmenin etkili bir şekilde öğrencilere hizmet vermesini ve kendi mesleki refahını sürdürmesini sağlamak adına önemlidir. Bu bağlamda okulların, bilinçli farkındalığı ve motivasyonu yüksek öğretmenlere ihtiyacı vardır.

Kişilerarası etkileşimin yoğun olduğu, akademik ilerlemenin yanı sıra sınıf ikliminin düzenlenmesini, artan sosyal duygusal taleplerin karşılanmasını gerektiren öğretmenlik mesleği, stres faktörü yüksek olan meslekler arasındadır (Czerwinski, Egan, Cook ve Mantzios, 2020). Öğretmenlik mesleği Amerikan Stres Enstitüsünün gerçekleştirdiği araştırmaların sonucunda fiziksel ve psikolojik sağlık açısından yüksek riskli meslek grupları arasında gösterilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 1998; akt. Özdemir, 2009). Öğretmenlik, bilimsel veriler ışığında öğrencilerin akademik gelişimleri için çaba sarf etmekle kalmayıp değişen toplum ve aile sistemleri karşısında sürekli yenilenmek durumunda olan bir meslek grubudur. Öğrenci ve velilerle yaşanan çatışma durumları, istenmeyen öğrenci davranışları, öğrenci mevcudunun fazlalığı, okulun fiziki yapısından doğan eksiklikler, iş yükü, toplumsal beklentilerin fazlalığı, alınan kararlarda etkin olamamak öğretmenlerin karşı karşıya kaldıkları durumlardır (Şencan, 2019).

Öğretmenler bu talepleri karşılamakta zorluk çektiklerinde ya da karşılayamadıklarında stres ve tükenmişlik yaşayabilirler (Kyriacou ve Suttcliffe, 1977). Bu stres faktörlerine eğitim öğretimde kullanılacak kaynakların eksikliği, aşırı bürokrasi ve okul yönetiminden kaynaklanan etkenler de dahil edilebilir (Koralay, 2014). Tükenmişlik öğretmenin çalışmalarını devam ettirmesine ciddi ölçüde zarar verebilir. Öğretmenler mesleki tükenmişlik yaşadıkları zaman mesleklerine, öğrencilere, velilere karşı negatif duygular hissedebilirler ve bu duygular olumsuz tutumlara ve iletişim kopukluklarına sebep olabilir (Özdemir, 2009).

Eğitim programlarının uygulayıcıları ve eğitimin kalitesini belirlemede önemli bir yapı taşı olan öğretmenlerin yaşadığı mesleki tükenmişlik, verdiği eğitimin niteliğinde düşüşe neden olarak, toplumsal bir zarara sebep olabilir (Flook vd., 2013). Bilinçli farkındalık kavramının eğitim alanına girişi Ellen Langer'ın "farkındalıkla öğrenme" kavramını önermesiyle ortaya çıkmıştır (Siegel, 2007). Öncelikle öğrenciler açısından tasarlanan eğitimde bilinçli farkındalık uygulamaları daha sonra öğretmenler için tükenmişlik ve strese yönelik önleyici ve müdahale edici programlar şeklinde düşünülmüştür. Brown ve Ryan (2003), herkesin dikkat etme ve farkında olma kapasitesine sahip olduğu kabul edilse bile bireylerin farkında olma eğilimlerinin ve istekliliklerinin, şu anda olup bitenlere karşı dikkati sürdürme konusunda farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Bilinçli farkındalık kapasitesi bireyden bireye değişkenlik göstermekte ve bu durum çeşitli faktörler tarafından keskinleşme ya da körelme yönünde değişmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Son araştırmalar göstermiştir ki bilinçli farkındalığın programlar aracılığıyla artırılması iyi oluşla ilgili pozitif sonuçlar vermektedir (Kabat-Zinn, 1990; akt. Brown ve Ryan, 2003). Sınıf öğretmenlerinin yaşadıkları mesleki tükenmişlik ve öğretimde bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin araştırılarak ortaya konması; mesleki tükenmişliğin azaltılmasına, bilinçli farkındalık uygulamalarının kullanılarak koruyucu önlemler alınmasına ve iyileştirici müdahaleler yapılmasına, öğretmenlerin ve dolayısıyla eğitim sistemin verimliliğine, ayrıca ileride yapılacak çalışmalara katkıda bulunabilir. Öğrenciler okula karşı tutumlarının şekillendiği ilkokul yıllarının önemli bir kısmını sınıf öğretmenleriyle geçirmektedir. Sınıf öğretmenleri akademik ilerlemenin yanı sıra çocukların duygusal, sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarıyla ilgilenmektedirler. Sınıf öğretmenin yaşadığı tükenmişlik öğrencilerini uzun vadede olumsuz şekilde etkileyebilir. Bu sebeple sınıf öğretmenleri bu araştırmada çalışma grubu olarak seçilmiştir. Sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, eğitim sistemi ve öğretmenlerin yaşadığı zorluklar hakkında önemli bilgiler sağlar. Bu tür çalışmaların önemli bazı yönleri şunlar olabilir:

Eğitim Kalitesi ve Öğrenci Başarısı: Öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleriyle ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki, öğretim kalitesinin ve öğrenci başarısının anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Bilinçli öğretim yaklaşımları, öğrenci merkezli öğretim anlamına gelmektedir. Tükenmişlik durumu ise öğretim etkinliğini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, bu ilişkiyi anlamak, eğitim politikalarının ve öğretmen eğitiminin şekillendirilmesine yardımcı olabilir.

Öğretmen Sağlığı ve Refahı: Mesleki tükenmişlik, öğretmenlerin fiziksel ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu çalışma, öğretmenlerin mesleklerini sürdürmeleri için gerekli destek ve kaynakların belirlenmesine yardımcı olabilir. Bilinçli farkındalık pratiği, öğretmenlerin stresle başa çıkma becerilerini artırabilir ve mesleki tükenmişlik riskini azaltabilir.

Eğitim Politikalarının şekillendirilmesi: Çalışmanın bulguları, eğitim politikalarının ve okul yönetimlerinin, öğretmenlerin çalışma koşullarını ve eğitimdeki etkinliklerini iyileştirmek için nasıl düzenlenebileceğini gösterir. Bu, eğitim sisteminin daha sürdürülebilir ve destekleyici hale getirilmesine katkıda bulunabilir.

Öğretmen Eğitimi ve Gelişimi: Çalışmanın bulguları, öğretmen eğitimi ve profesyonel gelişim programlarının nasıl düzenlenebileceğini anlamada rehberlik edebilir. Öğretmenlere bilinçli farkındalık becerilerini kazandırmak, onların sınıf içinde daha etkili ve tatmin edici bir şekilde çalışmalarına yardımcı olabilir.

Toplumsal Etkiler: Mesleki tükenmişlik, öğretmen devamsızlığı ve meslekten ayrılma gibi sorunlara yol açabilmektedir. Bu durum eğitim sistemini olumsuz etkilemektedir. Bu çalışma, bu tür sorunları anlamak ve çözmek için etkili stratejiler geliştirmeye yönelik bilgiler sunabilir. Bu nedenlerle, sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, eğitim sistemini iyileştirmek ve öğretmenlerin mesleklerini daha sürdürülebilir bir şekilde icra etmelerine yardımcı olmak için önemli bir kaynak teşkil eder.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleri ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel bir yöntem olan ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır.

Tarama modeli, geçmiş veya günümüzdeki bir durumu olduğu gibi tasvir eden ve öğrenme ile istenen davranış gelişimini sağlamak için uygulanan süreçleri kapsayan bir yaklaşımdır. Genel tarama modelinde, büyük bir evrende genel bir yargıya varmak için evrenin tamamı ya da belirli bir örnek veya örneklem üzerinde taranır. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimi belirlemeyi amaçlayan bir tarama yaklaşımını ifade eder. Bu modelde değişkenler arasındaki ilişki ve değişikliklerin nasıl gerçekleştiği incelenmeye çalışılır. (Karasar, 2012) İlişkisel tarama modelleri de iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçlarını elde etmek amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, 2017).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı tüm resmi ilkokullarda görev yapan 1200 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme uygulanan anketteki madde sayısının en az 5 katı olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi ilkokullarda görev yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 172'si kadın, 60'ı erkek olmak üzere basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 232 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin sosyo-demografik özellikleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 1: Sınıf Öğretmenlerinin Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	Kategori	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	172	74,1
	Erkek	60	25,9
Medeni Durum	Evli	190	81,9
	Bekar	42	18,1
Mesleki Kıdem	1-10 yıl	43	18,5
	11-20 yıl	108	46,6
	21 yıl ve üzeri	81	34,9
Toplam		232	100

Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin cinsiyet dağılımları incelendiğinde; %74,1'inin (n: 172 kişi) kadın ve %25,9'unun (n: 60 kişi) erkek olduğu görülmüştür. Çalışmaya ağırlıklı olarak kadın öğretmenlerin katıldığı tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin medeni durum dağılımları incelendiğinde; %81,9'unun (n: 190 kişi) evli ve %18,1'inin (n: 42 kişi) bekar oldukları görülmüştür. Çalışmaya ağırlıklı olarak evli öğretmenlerin katıldığı tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdem yılı dağılımları incelendiğinde; %46,6'sının (n: 108 kişi) 11-20 yıl, %34,9'unun (n: 81 kişi) 21 yıl ve üzeri ve %18,5'inin (n: 43 kişi) 1-10 yıl aralığında mesleki kıdeme sahip oldukları görülmüştür. Çalışmaya ağırlıklı olarak 11-20 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin katıldıkları tespit edilmiştir.

Basit Seçkisiz Örneklem, her bir örneklem seçimine eşit seçilme olasılığı vererek (seçilen birim yerine konularak ya da konulmadan) seçilen birimlerin örnekleme alındığı yöntemdir. Bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler, örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir. Temsil edici bir örneklemin seçiminin geçerli ve en iyi yolu seçkisiz örneklemedir. (Büyüköztürk vd., 2013)

Araştırma anketi İstanbul ili Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, 46 resmi ilkokuldan, 20 ilkokulun sosyal medya gruplarında paylaşılmıştır. Eşit şartlarda bulunan sınıf öğretmenlerinden 232'si ankete katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma anketi üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümde Bilinçli Farkındalık Ölçeği maddeleri, üçüncü bölümde ise Mesleki Tükenmişlik Ölçeği maddeleri yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin kişisel bilgilerini tespit etmek amacı ile araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu form katılımcıların cinsiyet, medeni durum, mesleki kıdem bilgilerini içerir.

Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Öğretimde bilinçli farkındalık hususunda kuramsal yapı üzerinde alan yazın taraması yapıldıktan sonra Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÖBFÖ)'nin kullanılması tercih edilmiştir. Frank, Jennings ve Greenberg (2016) tarafından geliştirilen Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÖBFÖ) Genç, Demirci, Aydın, (2022) tarafından Türkçe 'ye çevrilmiştir. Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÖBFÖ), sınıf öğretmenlerinin öğretim yaparken bilinçli farkındalık düzeyleri hakkında anlamlı bir sonuç elde edilmesi sağlayan 13 maddelik bir ölçektir. Bu ölçeğin Kişi-İçi Farkındalık ve Kişilerarası Farkındalık olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekteki her maddeye verilen cevaplar, 1 ile 5 arasında sıralanmaktadır. Öğretimde bilinçli farkındalık ölçeği, 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekteki ifadeler, puanlarıyla birlikte "Asla doğru değil (1), Nadiren doğru (2), Bazen doğru (3), Sıklıkla doğru (4), Her zaman doğru (5)" şeklindedir.

Mesleki Tükenmişlik Ölçeği: Mesleki Tükenmişlik hususunda kuramsal yapı üzerinde alan yazın taraması yapıldıktan sonra Minaz (2019) tarafından geliştirilen Mesleki Tükenmişlik Ölçeği'nin (MTÖ)'nin kullanılması tercih edilmiştir. Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyi hakkında anlamlı bir sonuç elde edilmesi sağlayan 22 maddelik bir ölçektir. Mesleki Tükenmişlik Ölçeği 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekteki ifadeler, puanlarıyla birlikte "Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Sık Sık (3), Genellikle (4) ve Her zaman (5)" şeklindedir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde bulunan resmi ilkokullarda görev yapan sınıf öğretmenlerinden toplanabilmesi için gerekli izinler, İstanbul Valiliği adına İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 15/11/2023 tarih ve E-59090411-20-89715780 sayılı OLUR'u ile alınmıştır. Bu çalışmada iki farklı ölçek kullanılmıştır: Minaz (2019) tarafından geliştirilen Mesleki Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) ve Genç (2022) tarafından geliştirilen Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeğidir. Bu ölçeklerin kullanım izinleri e-posta yoluyla alınmıştır.

Küçükçekmece ilçesine bağlı ilkokullarda görev yapan sınıf öğretmenlerinin görüşlerine internet ortamında hazırlanan (Google Forms) anket yoluyla başvuruldu. Bu anket

Küçükçekmece'deki tüm resmi ilkokullardaki sınıf öğretmenleriyle paylaşıldı. 232 sınıf öğretmeni gönüllü olarak ankete katılmıştır.

Güvenirlilik Analizi

Araştırmada, “Sınıf Öğretmenlerinin Tutumlarını” ölçmek amacıyla katılımcılara uygulanan Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve ölçeğin alt boyutları ile Mesleki Tükenmişlik Ölçeğine ait cronbach's alpha değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Güvenirlilik analizi, bireylerin test maddelerine verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılığın göstergesidir ve testin ölçmek istediği özelliğin ne derece doğru ölçüldüğünün ortaya konulmasıdır. Korelasyon değerlerine göre güvenirlilik katsayıları incelendiğinde; 0,00-0,40 arası ölçeğin güvenilir olmadığı, 0,40-0,60 arası ölçeğin güvenilirliğinin düşük olduğu, 0,60-0,80 arası ölçeğin oldukça güvenilir olduğu ve 0,80-1,00 arası ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Karagöz, 2021). Buna göre araştırmada kullanılan Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve ölçeğin alt boyutları ile Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinin güvenirliliklerinin yeterli olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ölçeğin Alt Boyutları ile Mesleki Tükenmişlik Ölçeğine Ait Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutları	Cronbach's Alpha	Frekans (N)
Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0,796	13
Kişi-İçi Farkındalık	0,785	9
Kişilerarası Farkındalık	0,653	4
Mesleki Tükenmişlik Ölçeği	0,906	22

10

Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 26 Statistics Paket Programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak hesaplanmıştır. Sayısal değişkenlerde normal dağılım, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak bulunmuş olup Tablo 2'de gösterilmiştir. Normal dağılımın kurallarına göre çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Bu kapsamda, Tablo 2'deki Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve ölçeğin alt boyutları ile Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanlarının normal dağılıma uyduğu görülmüştür.

Tablo 3: Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ölçeğin Alt Boyutları ile Mesleki Tükenmişlik Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutları	Skewness (Çarpıklık)		Kurtosis (Basıklık)	
	İstatistik	Std.Hata	İstatistik	Std.Hata
Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-0,729	0,160	0,406	0,318
Kişi-İçi Farkındalık	-0,861	0,160	0,677	0,318
Kişilerarası Farkındalık	-0,678	0,160	0,630	0,318
Mesleki Tükenmişlik Ölçeği	0,958	0,160	1,425	0,318

Araştırma anketi, “Sınıf Öğretmenlerinin Tutumlarını” ölçmek amacıyla İstanbul ili, Küçükçekmece İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi ilkokullarda görev yapan 232 sınıf öğretmene uygulanmıştır. Ölçek ve ölçeğin alt boyutlarının normallik sayıltısı karşılandığı için; cinsiyet ve medeni durum dağılımlarının ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent Sample T Test, mesleki kıdem yılı dağılımları ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise One Way Anova Testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın karşılaştırılmasında Post Hoc Testleri kullanılmıştır. Öğretmenlere uygulanan Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve ölçeğin alt boyutları ile Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı; 0.00- 0.30 arası düşük, 0.30-0.70 arası orta ve 0.70-1.00 arası ise yüksek düzeyde bir ilişki olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Öğretmenlerin, öğretimde bilinçli farkındalık tutumları üzerine mesleki tükenmişlik tutumlarının etkisi basit regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyonda artık verilerin normal dağılımı ve doğrusallığına, histogram ve Q-Q plot grafiklerine bakılarak karar verilmiştir. Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri, 0,05 ve 0,01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Sınıf Öğretmenlerine Uygulanan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikî Bulgular

Sınıf öğretmenlerine uygulanan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikî bulgular Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4: Sınıf Öğretmenlerine Uygulanan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikî Bulgular

Ölçekler ve Alt Boyutları	N	Min.	Max.	Ort. veya Top. Puan	S.S.
Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği	232	35,00	65,00	54,70	6,29
Kişi-İçî Farkındalık	232	19,00	45,00	37,76	5,16
Kişilerarası Farkındalık	232	10,00	20,00	16,94	2,05
Mesleki Tükenmişlik Ölçeği	232	22,00	88,00	41,00	11,45

Min.: Minimum, Max.: Maximum, Ort.: Ortalama, S.S: Standart Sapma

Sınıf öğretmenlerine uygulanan Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin hesaplanan en küçük toplam puanı 35,00, en yüksek toplam puanı 65,00’tir. Grubun toplam puan ortalaması ise 54,70’tir. Ölçeğin toplam puan ortalama aralığı, 13,00-65,00’tir. Toplam puan ortalaması yükseldikçe öğretmenlerin bilinçli farkındalığı artış göstermektedir. Buna göre çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin bilinçli farkındalıklarının iyi bir seviyede olduğu söylenilebilir.

Sınıf öğretmenlerine uygulanan kişi-İçî farkındalık alt boyutunun hesaplanan en küçük toplam puanı 19,00, en yüksek toplam puanı 45,00’tir. Grubun toplam puan ortalaması ise 37,76’dır. Alt boyutun toplam puan ortalama aralığı, 9,00-45,00’tir.

Sınıf öğretmenlerine uygulanan kişilerarası farkındalık alt boyutunun hesaplanan en küçük toplam puanı 10,00, en yüksek toplam puanı 20,00’dır. Grubun toplam puan ortalaması ise 16,94’tür. Alt boyutun toplam puan ortalama aralığı, 4,00-20,00’dır.

Sınıf öğretmenlerine uygulanan Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinin hesaplanan en küçük toplam puanı 22,00, en yüksek toplam puanı 88,00’dır. Grubun toplam puan ortalaması ise 41,00’dır. Ölçeğin toplam puan ortalama aralığı, 22,00-110,00’dur. Toplam puan ortalaması yükseldikçe öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri artış göstermektedir. Buna göre çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin düşük bir seviyede olduğu söylenilebilir.

Sınıf Öğretmenlerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Ölçeğin Alt Boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Sınıf öğretmenlerinin cinsiyet dağılımlarına göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ölçeğin alt boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5: Sınıf Öğretmenlerinin Cinsiyet Dağılımlarına Göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Ölçeğin Alt Boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ort/Top.	S.S.	t	p
Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kadın	172	55,43	5,98	3,037	0,003**
	Erkek	60	52,62	6,71		
Kişi-İçerik Farkındalık	Kadın	172	38,40	4,91	3,279	0,001**
	Erkek	60	35,92	5,44		
Kişilerarası Farkındalık	Kadın	172	17,03	1,91	1,072	0,285
	Erkek	60	16,70	2,40		
Mesleki Tükenmişlik Ölçeği	Kadın	172	40,34	11,00	-1,497	0,136
	Erkek	60	42,90	12,55		

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, t: Independent Sample T Testi

Sınıf öğretmenlerinin cinsiyet dağılımlarına göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Elde edilen sonuçlarda kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre öğretimde bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin cinsiyet dağılımlarına göre kişi-içerik farkındalık alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Elde edilen sonuçlarda kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre kişi-içerik farkındalık alt boyut puanlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin cinsiyet dağılımlarına göre kişilerarası farkındalık alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre kişilerarası farkındalık puanlarının bir miktar daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin cinsiyet dağılımlarına göre Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlere göre mesleki tükenmişlik seviyelerinin bir miktar daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin medeni durum dağılımlarına göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ölçeğin alt boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6: Sınıf Öğretmenlerinin Medeni Durum Dağılımlarına Göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Ölçeğin Alt Boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Medeni Durum	N	Ort/Top.	S.S.	t	p
Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Evli	190	54,55	6,10	-0,799	0,425
	Bekar	42	55,40	7,10		
Kişi-İçi Farkındalık	Evli	190	37,63	5,00	-0,830	0,407
	Bekar	42	38,36	5,85		
Kişilerarası Farkındalık	Evli	190	16,92	2,00	-0,362	0,718
	Bekar	42	17,05	2,26		
Mesleki Tükenmişlik Ölçeği	Evli	190	41,17	11,28	0,476	0,635
	Bekar	42	40,24	12,29		

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, t: Independent Sample T Testi

Sınıf öğretmenlerinin medeni durum dağılımlarına göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de bekar öğretmenlerin evli öğretmenlere göre öğretimde bilinçli farkındalık puanlarının bir miktar daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin medeni durum dağılımlarına göre kişi-içi farkındalık alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de bekar öğretmenlerin, evli öğretmenlere göre kişi-içi farkındalık puanlarının bir miktar daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin medeni durum dağılımlarına göre kişilerarası farkındalık alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de bekar öğretmenlerin, evli öğretmenlere göre kişilerarası farkındalık puanlarının bir miktar daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin medeni durum dağılımlarına göre Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de evli öğretmenlerin, bekar öğretmenlere göre mesleki tükenmişlik seviyelerinin bir miktar daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdem dağılımlarına göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ölçeğin alt boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7: Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Kıdem Dağılımlarına Göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Ölçeğin Alt Boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutları	Mesleki Kıdem	N	Ort/Top.	S.S.	F	p	Fark
Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği	1-10 yıl ^A	43	54,51	5,94	3,437	0,034*	C>B
	11-20 yıl ^B	108	53,72	6,61			
	21 yıl ve üzeri ^C	81	56,11	5,82			
Kişi-İçi Farkındalık	1-10 yıl ^A	43	37,91	4,82	2,883	0,048*	C>B
	11-20 yıl ^B	108	36,95	5,41			
	21 yıl ve üzeri ^C	81	38,75	4,86			
Kişilerarası Farkındalık	1-10 yıl	43	16,60	2,09	2,682	0,071	-
	11-20 yıl	108	16,77	2,15			
	21 yıl ve üzeri	81	17,36	1,83			

Mesleki Tükenmişlik Ölçeği	1-10 yıl ^A	43	40,95	9,09	11,096	0,000**	A,B>C
	11-20 yıl ^B	108	44,27	12,05			
	21 yıl ve üzeri ^C	81	36,67	10,36			

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, F: One Way Anova Testi, Fark: Tukey-Games Howell

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdem dağılımlarına göre Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Elde edilen sonuçlarda, 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin 11-20 yıl aralığında kıdeme sahip olan öğretmenlere göre öğretimde bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdem dağılımlarına göre kişi-içi farkındalık alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Elde edilen sonuçlarda, 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin 11-20 yıl aralığında kıdeme sahip olan öğretmenlere göre kişi-içi farkındalık alt boyut puanlarının yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdem dağılımlarına göre kişilerarası farkındalık alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin, diğer kıdem yıllarına sahip öğretmenlere göre kişilerarası farkındalık puanlarının bir miktar yüksek olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdem dağılımlarına göre Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). Elde edilen sonuçlarda, 1-10 yıl ve 11-20 yıl aralığında mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlerin 21 yıl ve üzerinde mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlere göre mesleki tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

14

Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Ölçeğin Alt Boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki Düzeylerinin İncelenmesi

Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ölçeğin alt boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları arasındaki ilişki düzeylerinin incelenmesi Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8: Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Ölçeğin Alt Boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Kat Sayı	ÖBFÖ	KİF	KAF	MTÖ
Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği	r	1			
	p				
Kişi-İçi Farkındalık	r	0,955**	1		
	p	0,000			
Kişilerarası Farkındalık	r	0,664**	0,413**	1	
	p	0,000	0,000		
Mesleki Tükenmişlik Ölçeği	r	-0,651**	-0,644**	-0,374**	1
	p	0,000	0,000	0,000	

** $p < 0,01$, r: Korelasyon katsayısı, ÖBFÖ: Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, KİF: Kişi-içi Farkındalık, KAF: Kişilerarası Farkındalık, MTÖ: Mesleki Tükenmişlik Ölçeği

Sınıf öğretmenlerinin Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları ile kişi-içi farkındalık alt boyut puanları arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde, kişilerarası farkındalık alt boyut puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları ile arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,05$). Bu sonuçlara göre, sınıf öğretmenlerinin Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arttıkça, kişi-içi

farkındalık ve kişilerarası farkındalık alt boyut puanları da artış gösterecek, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları ise azalış gösterecektir.

Sınıf öğretmenlerinin kişi-içi farkındalık alt boyut puanları ile kişilerarası farkındalık alt boyut puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları ile arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Buna sonuçlara göre, sınıf öğretmenlerinin kişi-içi farkındalık alt boyut puanları arttıkça, kişilerarası farkındalık alt boyut puanları da artış gösterecek, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları ise azalış gösterecektir.

Sınıf öğretmenlerinin kişilerarası farkındalık alt boyut puanları ile Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları ile arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$). Buna sonuçlara göre, sınıf öğretmenlerinin kişilerarası farkındalık alt boyut puanları arttıkça, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları azalış gösterecektir.

Sınıf Öğretmenlerinin, Mesleki Tükenmişlik Tutumlarının Öğretimde Bilinçli Farkındalık Tutumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bu çalışmada, sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık tutumlarının üzerine mesleki tükenmişlik tutumlarının etkisi incelenmiştir. Modelde, Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği bağımlı değişken, Mesleki Tükenmişlik Ölçeği bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisi, basit regresyon analizi ile incelenmiş olup Tablo 9'da gösterilmiştir. Öğretimde bilinçli farkındalık tutumu ile mesleki tükenmişlik tutumları arasındaki ilişkinin doğrusal ve normal olduğuna, incelenen artık değerlerin histogram ve Q-Q plot grafiklerine bakılarak karar verilmiştir.

15

Tablo 9: Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Tutumlarının Öğretim Bilinçli Farkındalık Tutumları Üzerine Etkisi

Değişken	B	Std.Hata	β (Beta)	t	p	% 95 Güven Aralığı	
						Üst	Alt
(Sabit)	69,349	1,17		59,248	0,000*	71,655	67,042
Mesleki Tükenmişlik	-0,357	0,028	-0,651	-12,99	0,000*	-0,303	-0,411

$R=0,651$ Adj. $R^2=0,423$, $F(1,230) = 168,729$, $p=0,000$, $p<0,001$

Sabit/Bağımlı Değişken: Öğretim Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Yapılan regresyon analizinde modelin, istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,230) = 168,729$, $p<0,01$). Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik tutum düzeyleri, öğretimde bilinçli farkındalık tutum düzey değişimlerinin %42,3'ünü açıklamaktadır.

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik tutum düzeylerinin, öğretimde bilinçli farkındalık tutum düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu model, çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin, öğretimde bilinçli farkındalık tutum düzeyleri arttıkça, mesleki tükenmişlik tutum düzeylerinin azalacağını göstermektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Çalışmaya Katılan Sınıf Öğretmenlerinin Sosyo-Demografik Özellikleri ve Araştırma Sonuçları

Bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleriyle mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleri ve mesleki tükenmişlik düzeyleri ile demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada sınıf öğretmenlerinin cinsiyet, medeni durum ve mesleki kıdem olmak üzere üç alanda demografik özellikleri ele alınmıştır.

Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre, evli öğretmenlerin ise bekar öğretmenlere göre katılım oranının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların mesleki kıdem yılı dağılımı incelendiğinde, 11-20 yıl arasındaki mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin çoğunlukta olduğu dikkat çekmektedir.

Cinsiyete Göre Sonuçlar

Cinsiyet, araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili bir değişkendir. Bu araştırmada kadın öğretmenlerin (55,43) öğretimde bilinçli farkındalık düzeyinin erkek öğretmenlere (52,62) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında, araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar görülmüştür (Kocaarslan, 2016; İflazoğlu ve Saban, 2008; Bakioğlu, 2017). Bununla birlikte, cinsiyet değişkeninin öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olmadığını belirten çalışmalarda görülmektedir (Şehidoğlu, 2014; Bayram, 2019; Şahin, 2018; Özgün, 2018; Tacı, 2017; Price, 2016; Dönmez, 2018). Farklı olarak ise Akkaya (2019), erkek öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Öte yandan, bazı çalışmalar cinsiyetler arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulamamıştır. Örneğin, Anderson, Lau, Segal ve Bishop (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, erkek ve kadın katılımcılar arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Şenay (2021) tarafından yapılan çalışmada da bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle, cinsiyetler arasındaki farklılıklar konusunda kesin bir sonuca varmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre kişi-içi farkındalık alt boyut puanlarının da yüksek seviyede olduğu görülmüştür. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre kişilerarası farkındalık puanlarının bir miktar daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sınıf öğretmenlerinin cinsiyet dağılımlarına göre Mesleki Tükenmişlik Ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de erkek öğretmenlerin (42,90), kadın öğretmenlere (40,34) göre mesleki tükenmişlik seviyelerinin bir miktar daha yüksek olduğu görülmüştür. (bkz. Tablo 3) Elde edilen sonucun daha önceki araştırmalarla benzer sonuçlar sunduğu görülmektedir.

Örneğin, Yılmaz (2010) çalışmasında cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik düzeylerinde farklılık olmadığını belirtmektedir. Paralel bir sonuç elde eden Koralay (2014) cinsiyete göre mesleki tükenmişliğin farklılaşmadığını belirtmiştir. Bunun sebebinin öğretmenlik mesleğinde cinsiyetin bir önem taşıması, mesleki rollerin cinsiyete göre değişmemesi, kadın ve erkek öğretmenlerin meslekten beklentilerinin farklı olması olduğu söylenebilir. Cinsiyetle tükenmişlik ilişkisi başka araştırmalarda da incelenmiş ve bir ilişki saptanamamıştır (Çokluk, 1999; Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2000; Dolunay, 2001; Gündüz, 2004;

Naktiyok ve Karabey, 2005;). Bu bulgular, bu araştırmayı destekler niteliktedir. Ancak Aslan ve arkadaşlarının (1997) da belirttiği gibi cinsiyet konusundaki araştırmalar her zaman tutarlı sonuçlar ortaya koymamıştır. Cinsiyet değişkeninin tükenmişlik üzerine etkisi tartışmalıdır. Bazı araştırmalarda kadın ve erkeklerin tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. (Akçamete, Kaner 109 ve Sucuoğlu, 2001; Ergin, 1992; Girgin, 1995; Sucuoğlu ve Kuloğlu- Aksaz, 1996). Alanda kimi çalışmalar kadınlarda, kimi çalışmalarda erkeklerde tükenmenin daha yoğun yaşandığını bildirirken, kimilerinde cinsiyetler arası ayrılık bulunmamıştır.

Cinsiyet dağılımlarına göre yapılan analizlerde, kadın öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalık ve kişi-içi farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu ancak mesleki tükenmişlik düzeylerinin benzer olduğu belirtilmektedir. Bu durum, cinsiyetin öğretmenlerin farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Kadın öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin ve kişi-içi farkındalık alt boyut puanlarının daha yüksek olması, eğitimde belirli bir duyarlılığa sahip olduklarını düşündürmektedir. Ayrıca, erkek öğretmenlerin mesleki tükenmişlik seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı olmasa da yüksek olması dikkat çekici bir durumdur. Cinsiyetin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi ile mesleki tükenmişlik düzeyi üzerindeki etkisi araştırılmaya değerdir.

Medeni Duruma Göre Sonuçlar

İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de bekar öğretmenlerin (55,40), evli öğretmenlere (54,55) göre öğretimde bilinçli farkındalık puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. (bkz.Tablo 6)

İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de bekar öğretmenlerin, evli öğretmenlere göre kişi-içi farkındalık ve kişilerarası farkındalık puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin medeni durumları bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili bir değişken değildir. Çalışma sonucundan farklı olarak Acer(2018) çalışmasında medeni durumun bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili bir değişken olduğunu bulmuştur. Araştırmaya katılan evli öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bekar öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.

İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de evli öğretmenlerin (41,17), bekar öğretmenlere (40,24) göre mesleki tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkul, 2014; Yılmaz, 2017; Çintiriz, 2016; yaptıkları çalışmalarda da medeni durumları ile tükenmişlik genel arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bekar öğretmenlerin bilinçli farkındalık, kişi-içi ve kişilerarası farkındalık puanlarının evli öğretmenlere göre yüksek olması, bekar öğretmenlerin daha fazla özgürlüğe sahip olmalarından kaynaklanabileceği öngörülmektedir. Mesleki tükenmişlik seviyelerindeki artış ise evlilikle ilişkilendirilebilecek bir faktör olabilir.

Medeni durum puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olmaması, öğretmenlerin farkındalık düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını göstermektedir. Mesleki deneyim, eğitim seviyesi vb. bu ilişkilerde daha belirleyici olabilir.

Mesleki Kıdeme Göre Sonuçlar

Elde edilen sonuçlarda, 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin (56,11), 11-20 yıl (53,72) aralığında kıdeme sahip olan öğretmenlere göre öğretimde bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. (bkz.Tablo 7)

Elde edilen sonuçlarda, 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin, 11-20 yıl aralığında kıdeme sahip olan öğretmenlere göre kişi-içi farkındalık alt boyut puanlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin, diğer kıdem yıllarına sahip öğretmenlere göre kişilerarası farkındalık puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak, mesleki kıdem analizinde, öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre öğretimde bilinçli farkındalık puanlarının ve kişi-içi farkındalık puanlarının 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olanlarda daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, mesleki tükenmişlik düzeylerinde ise 1-10 yıl ve 11-20 yıl aralığındaki kıdeme sahip öğretmenlerin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kıdem yıllarına göre yapılan analizlerde 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalık düzeylerinin ve kişi-içi farkındalık alt boyut puanlarının daha yüksek olması dikkat çekici görünmektedir. Bu durum, uzun yıllara dayanan deneyimin öğretmenlerin farkındalık düzeylerini olumlu etkilediğini düşündürülebilir. Yeni öğretmenlerin daha az iş deneyimi nedeniyle daha az stres ve tükenmişlik yaşadıklarını ve bu nedenle bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu düşündürülebilir (Kyriacou, 2001).

Ayrıca, elde edilen sonucun, yeni öğretmenler daha açık fikirli olabileceği ve bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik eğitim ve uygulamalara daha kolay uyum sağlayabileceği ile açıklanabileceği düşünülmektedir (Roeser vd., 2012). Türkiye’de yapılan bir araştırmada ise Kuzu ve Yıldırım (2013), hizmet süresi fazla olan öğretmenlerin bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Acer (2018) ise hizmet süresine göre bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmediğini belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarında 1-10 yıl (40,95) ve 11-20 yıl (44,27) aralığında mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik seviyelerinin, 21 yıl (36,67) ve üzerinde mesleki kıdeme sahip olan öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. (bk. Tablo 7) Arıkan, 2007; Erkul, 2014; Çintiriz, 2016; Özipek, 2006; yaptıkları çalışmalarda da mesleki kıdem ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yılmaz (2017), ise mesleki kıdem ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, hizmet süresi daha az olan ve daha genç öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma puanları daha yüksek bulunmuştur. Özdemir (2009). İlgili literatür incelendiğinde, araştırma bulgularının daha önce yapılan araştırmalarla farklı olduğu görülmektedir. Örneğin, Huberman (1989), öğretmenlerin kariyer evrelerini incelerken, genç öğretmenlerin (0-7 yıl deneyim) daha fazla idealizm ve enerjiye sahip olduklarını, orta yaşlı öğretmenlerin (8-23 yıl deneyim) ise mesleki tatmin ve etkinlik açısından en üretken dönemlerini yaşadıklarını belirtmiştir. Bu evrelerden sonra, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Bununla birlikte, Türkiye’de yapılan bir araştırmada, Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin (2007), Türkiye’deki öğretmenlerin yaşlarına göre mesleki tükenmişlik düzeylerini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada, genç öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu, yaş ve hizmet süresi arttıkça tükenmişlik düzeylerinin arttığını gözlemlenmiştir. Ergin (1993) ise tükenmişliğin mesleğe yeni başlayanlarda daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Mesleğe ve çalışılan kuruma uyum süreci, deneyim eksikliği genç öğretmenlerin tükenmişliklerinin artmasında etkili olabilir. Çalışma bulguları literatürden elde edilen verilerle yaş değişkeni açısından uyumluyken mesleki kıdem değişkeninde farklı sonuç elde edilmiştir.

Ancak, mesleki tükenmişlik seviyelerindeki artış, özellikle 1-10 yıl ve 11-20 yıl aralığında kıdeme sahip öğretmenlerde daha belirgin görünüyor. Bu durum, mesleğe yeni başlayan ve orta kademedeki öğretmenlerin mesleki zorluklarla daha fazla karşılaşabileceğini işaret etmektedir.

Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Ölçeğin Alt Boyutları ve Mesleki Tükenmişlik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki Düzeylerinin ve Birbirlerine Olan Etkisinin İncelenmesi

Analiz sonuçlarına göre:

- Öğretimde bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile kişi-içi farkındalık arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu durum öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalıkları arttıkça, kişi-içi farkındalıklarının da arttığını göstermektedir.
- Öğretimde bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile kişilerarası farkındalık arasında pozitif yönlü, orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu da öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalıkları arttıkça, kişilerarası farkındalıklarının da arttığını göstermektedir.
- Öğretimde bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile mesleki tükenmişlik ölçeği puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yani, öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, mesleki tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır.
- Kişi-içi farkındalık ile kişilerarası farkındalık arasında pozitif yönlü, orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu, öğretmenlerin kişi-içi farkındalıkları arttıkça, kişilerarası farkındalıklarının da arttığını göstermektedir.
- Kişi-içi farkındalık ile mesleki tükenmişlik arasında negatif yönlü, orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yani, öğretmenlerin kişi-içi farkındalıkları arttıkça, mesleki tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır.
- Kişilerarası farkındalık ile mesleki tükenmişlik arasında negatif yönlü, orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu, öğretmenlerin kişilerarası farkındalıkları arttıkça, mesleki tükenmişlik düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

19

Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik tutum düzeylerinin, öğretimde bilinçli farkındalık tutum düzeyleri üzerindeki değişimlerinin %42,3'ünü açıklıyor. Yani, öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, mesleki tükenmişlik düzeyi azalmaktadır.

Özellikle, Mesleki Tükenmişlik değişkeninin beta katsayısı (-0,357) negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri arttıkça, öğretimde bilinçli farkındalık düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde, Roeser vd. (2013), öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, mesleki tükenmişlik düzeylerini azalttığını gösteren bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma, öğretmenlerin bilinçli farkındalığını artırmanın, mesleki stres ve tükenmişlikle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir araştırmada Flook vd. (2013), öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının, tükenmişlik düzeylerini ve stres belirtilerini önemli ölçüde azalttığını belirtmiştir. Bu sonuçlar, bilinçli farkındalığın tükenmişliği yordadığına dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Jennings vd. (2011), öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça, mesleki tükenmişlik düzeylerinin azaldığını gösteren bir araştırma yapmışlardır. Bu bulgular, bilinçli farkındalığın tükenmişliği yordadığına dair önemli bir destek sunmaktadır.

Bilinçli farkındalık, öğretmenlerin duygu ve düşünce süreçlerine daha iyi müdahale etmelerine ve bu süreçleri daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Bu sayede, öğretmenler, stresle daha iyi başa çıkabilir ve mesleki tükenmişlik düzeylerini

azaltabilirler. Bu nedenle, bilinçli farkındalığın tükenmişliği yordadığına yönelik literatürdeki bulgular, öğretmenlerin mesleki tükenmişliğini azaltmak için bilinçli farkındalık temelli eğitim ve uygulamalara önem verilmesi gerektiğini göstermektedir. Yapılan araştırmanın bulguları da bu sonucu desteklemektedir. Bilinçli farkındalık eğitimleri ve uygulamaları, öğretmenlerin zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlıklarını koruyarak, daha etkili öğretmenler olmalarına katkı sağlamaktadır (Meiklejohn vd., 2012). Bu nedenle, öğretmenlerin bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmeleri, eğitim alanında daha sürdürülebilir ve tatmin edici bir kariyer için önemli bir faktör olarak görülmektedir. Ayrıca, öğretmen eğitimi programlarında bilinçli farkındalık eğitiminin entegrasyonu, öğretmenlerin hem mesleki hem de kişisel yaşamlarında yaşadıkları stres ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Frank vd., 2016). Bu tür eğitimler, öğretmenlerin sınıf yönetimi, öğrenci performansı ve iş birliği gibi alanlarda daha etkili olmalarını sağlarken, tükenmişlik düzeylerini azaltarak kariyerlerini sürdürmelerine yardımcı olabilir (Jennings ve Greenberg, 2009).

Sonuç olarak bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yani, öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, mesleki tükenmişlik düzeyi azalmaktadır.

Öğretimde bilinçli farkındalık düzeyi ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasındaki negatif ilişki, öğretmenlerin duygusal ve profesyonel dengeyi nasıl kurdukları konusunda önemli bir ipucu sunmaktadır. Öğretmenlere yönelik öğretimde bilinçli farkındalık stratejileri geliştirmek ve destek sağlamak, mesleki tükenmişlikle başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Öneriler

Araştırma bulgularına dayanarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Yöntem Çeşitliliği: Bu çalışmada nicel bir yöntem kullanılmış olup, öğretmenlerin duygusal durumlarını anlamak ve daha derin verilere ulaşmak için nitel veya karma yöntemlerin de kullanılması önerilir.

Değişkenlerin Yordayıcı Rolü: Sınıf öğretmenlerinde bilinçli farkındalık ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkinin farklı değişkenlerin yordayıcı rolünü inceleyen çalışmalar yapılabilir.

Meslekten Ayrılma İncelemeleri: Eğitim sisteminden ayrılan öğretmen sayısı, nedenleri ve bu süreçteki stres ve bitkinlik boyutları araştırılabilir ve düzenli olarak değerlendirilebilir.

Büyük Örneklem Grupları: Daha geniş bir örnekleme çalışmak, sınıf öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve tükenmişlik düzeylerinin diğer branşlardan farklılıklarını incelemek için uygun olabilir.

Ek Değişkenlerin İncelenmesi: Çalışmada ele alınmayan farklı değişkenler (okul idaresiyle ilişkiler, maaş uygunluğu, hizmet içi eğitimlere katılım gibi) ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişki araştırılabilir.

Bilinçli Farkındalık Çalışma Grupları: Okullarda bilinçli farkındalıkla ilgili çalışma grupları oluşturularak, bu gruplara katılan öğretmenlerdeki tükenmişlik düzeyleri deneysel bir çalışma ile değerlendirilebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Eğitim Programları: Öğretmenler, özellikle mesleklerinin ilk yıllarında iş stresi, etkili sınıf yönetimi ve iletişim konularında eğitimlere katılabilirler.

Rehberlik Hizmetleri: PDR servisleri, öğretmenlerde görülen tükenmişlikle ilgili destekleyici ve önleyici programları okul rehberlik çerçeve programına dahil edebilir.

Bilinçli Kariyer Seçimi: Kariyer danışmanlığı sürecinde gençler, ilgi ve yeteneklerine uygun olarak bilinçli bir şekilde öğretmenlik mesleğini seçebilirler.

Geleceğin Öğretmenleri İçin Hazırlık: Araştırma bulguları, öğretmenlerde tükenmişliğin genel olarak yüksek olduğunu gösterdiği için, öğrencilere meslekleri hakkında gerçekçi bilgiler vererek ve bu koşullara hazırlayarak destek olabilir.

Sınıf Mevcudu Politikaları: Ülkenin eğitim politikaları, sınıf mevcutlarının azaltılması yönünde önlemler alabilir.

Bilinçli Farkındalık Programları: Bilinçli farkındalık programları, öğretmenlere özel olarak düzenlenip uygulanabilir. Bu programlar, öğretmenlerin duygusal dengeyi sağlamalarına, çözüm odaklı olmalarına ve daha sağlıklı sınıf iklimleri oluşturmalarına yardımcı olabilir.

Bu öneriler, öğretmenlerin mesleki yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkabilmelerine ve daha sağlıklı bir öğretim ortamı oluşturmalarına katkı sağlamayı amaçlar.

KAYNAKÇA

- Abenavoli, R. M., Jennings, P. A., Greenberg, M. T., Harris, A. R., & Katz, D. A. The protective effects of mindfulness against burnout among educators, *Psychology of Education Review*, 37(2), (2013), 57-69.
- Acer, Ç. Okul öncesi öğretmenlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme ilişkisi. (*Yüksek lisans tezi*). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul. (2018).
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. *Öğretmenlerde Tükenmişlik İş Doyumu ve Kişilik*. Ankara: Nobel Yayınları (2001).
- Akkaya, O. Sınıf öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. (*Yüksek lisans tezi*). Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir. (2019).
- Aslan S. H., Aslan. R. O., Alparslan. Z. N., Gürkan. S. B. ve Ünal. M. Hekimlerde Tükenmede Cinsiyetle İlişkili Etkenler. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, Cilt: 22, Sayı:2. (1997), (132-136).
- Arıkan, S., “Muğla Merkez İlköğretim Birinci Kademe Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Ve Nedenlerinin İncelenmesi”, *Yüksek Lisans Tezi*, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, (2007).
- Arıkan, A. Ergenlerde Aile İçi Şiddet İle Benlik İmgesi Ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişki (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Üniversitesi, İstanbul. (2014).
- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(6), (2007), 449–463.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), (2004), 191-206.

- Baltaş, A. ve Baltaş, Z., *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, 18. Basım. (1998).
- Bakioğlu, F. Psikolojik Danışman Adaylarının Özyeterlikleri İle Kültüre Duyarlılıkları, Cinsiyet Roller ve Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Doktora Tezi*, (2017), 1-124.
- Bayram E. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (*Yüksek lisans tezi*). Erzurum, Atatürk Üniversitesi. (2019).
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of personality and social psychology*, 84(4), (2003), 822.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. ve Kılıç, E. *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi, (2013).
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. (2017).
- Büyüköztürk, Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı (27. Baskı). Ankara: PEGEM Yayınları. (2020).
- Cemaloğlu, N. ve Erdemoğlu Şahin, D. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2) , (2007), 463-484.
- Czerwinski, N., H. Egan, A. Cook, and M. Mantzios. “Teachers and Mindful Colouring to Tackle Burnout, and Increase Mindfulness, Resiliency and Wellbeing.” *Contemporary School Psychology*, 1–11. (2020).
- Çintiriz, Ş., “Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde Kültür Dersi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyinin Tespiti: Beşiktaş İlçesi Örneği”, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. (2016).
- Çokluk, Ö. Zihinsel ve İşitme Engelliler Okulunda Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). (1999).
- Dolunay, A. B. Keçiören İlçesi Genel Liseler ve Teknik- Ticaret- Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde tükenmişlik Durumu Araştırması. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). (2001).
- Dönmez, İ. Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. (2018).
- Ergin C. Doktor ve Hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. Bayraktar Z, Dağ İ, editör. VII. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları* (Kongre Kitabı). Ankara, (1992), 143-54.
- Erkul, A. Meslek lisesi öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. (2014).
- Farber, B. A. Teacher burnout: Assumptions, myths, and issues, *Teachers College Record*, 86(2), (1984), 321-338.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy, *Mind, Brain, and Education*, 7(3), (2013), 182-195.

- Frank, J.L., Jennings, P.A. & Greenberg, M.T. Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7, (2016), 155-163.
- Genç, A., Demirci Seyrek, Ö ve Aydın, C. Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği Türkçe uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), (2022), 35 – 42
- Girgin, G. İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi (İzmir İli Kırsal Ve Kentsel Yöre Karşılaştırılması). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). (1995).
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers, *Journal of child and family studies*, 19(2), (2010), 184-189.
- Gouda, S., Luong, M. T., Schmidt, S., & Bauer, J. Students and teachers benefit from mindfulness-based stress reduction in a school-embedded pilot study. *Frontiers in psychology*, 7, (2016), 590.
- Gündüz, B. Öğretmenlerde tükenmişliğin akılcı olmayan inançlar ve mesleki bazı değişkenlere göre yordanması. *Yayımlanmamış doktora tezi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, (2004).
- Huberman, M. The professional life cycle of teachers, *Teachers college record*, 91(1), (1989), 31-57.
- Hwang, Y. S., Bartlett, B., Greben, M., & Hand, K. A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher wellbeing and performance, *Teaching and Teacher Education*, 64, (2017), 26-42.
- İflazoğlu AS, Saban A. Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel farkındalıkları ile güdülerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. 9(1), (2008), 35-58. Available from: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/eggeefd/article/view/5000004003/5000004519>
- Jennings, P. A., ve Greenberg, M. T. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes, *Review of Educational Research*, 79(1), (2009), 491-525.
- Jennings, P. A. Breaking the mold of pre-service and inservice teacher education: Innovative and successful practices for the 21st century, Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout. A. Cohan, A. Honigsfeld (Ed.), *Rowman and Littlefield Education*. (2011), 133-143.
- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): results of a randomized controlled trial, *School Psychology Quarterly*, 28(4), (2013),374.
- Jennings, J. L., & Apsche, J. A. The evolution of a fundamentally mindfulness-based treatment methodology: From DBT and ACT to MDT and beyond. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 9(2),(2014) 1–3. <https://doi.org/10.1037/h0100990>
- Jennings, P.A. Öğretmenler için farkındalık. İstanbul: Pegasus Yayınları. Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık*. İstanbul: Pegasus Yayınları. (2019).

- Kabat-Zinn, J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte. (1990).
- Kabat-Zinn, J. Mindfulness'in iyileştirici gücü: zihin ve bedenin bilgeliğini kullanarak stres, acı ve hastalıklarla yüzleşme cesareti. İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (2021).
- Karagöz, Y. SPSS ve AMOS 24 Uygulamalı İstatistiksel Analizler, 3. Baskı, Ankara: Nobel Yayıncılık. (2021).
- Karasar, N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. (2012).
- Kavcar, C. Cumhuriyet Döneminde Dal Öğretmeni Yetiştirme. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), (2002).
- Kocaarslan, B. Profesyonel Müzik Eğitimde Bilinçli Farkındalık Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri (*Doktora Tezi*). Marmara Üniversitesi, İstanbul. (2016).
- Kazu, H.&Yıldırım, N. Öğretmenlerin bilişsel farkındalık stratejilerini kullanma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 11(4), (2013), 1-19.
- Kocaarslan B. Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri [doctoral dissertation]. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü; (2016).
- Koralay, F.D. İlkokullarda görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi. (*Yüksek lisans tezi*). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. (2014).
- Kırılmaz, A., Çelen, Y., ve Sarp, N. İlköğretim'de Çalışan Bir Öğretmen Grubunda "Tükenmişlik Durumu" Araştırması. A.Ü. *Sağlık Eğitim Fakültesi, İlköğretim-Online* 2(1), 2-9. (2000), *Internet'ten 12 Aralık 2004'de Elde Edilmiştir*: [Http:// Www. İlkogretimOnline.Org.Tr](http://www.ilkogretimonline.org.tr)
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. Teacher stress: A review. *Educational review*, 29(4), (1977), 299-306.
- Kyriacou, C. Teacher Stress: Directions for Future Research, *Educational Review*, 53, (2001), 27-35.
- Li, C., Wong, N. K., Sum, R. K., & Yu, C. W. Preservice teachers' mindfulness and attitudes toward students with autism spectrum disorder: The role of basic psychological needs satisfaction. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 36(1), (2019), 150-163.
- Ma, Y., Wang, F., & Cheng, X. Kindergarten teachers' mindfulness in teaching and burnout: The mediating role of emotional labor, *Mindfulness*, 12(3), (2021), 722-729.
- Maslach, C., Jackson, S., Leiter, M. (1996). *Maslach burnout inventory. Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, (2001), 397-422.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. Burnout in organizational settings. *Applied social psychology annual*. 5, (1984), (133-153). Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. Job burnout, *Annual review of psychology*, 52(1), (2001), 397-422.
- Maslach, C. Job burnout: New directions in research and intervention, *Current directions in psychological science*, 12(5), (2003), 189-192.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students, *Mindfulness*, 3(4), (2012), 291-307.

- Özdemir, T. İstenmeyen davranışların görülme sıklığı ile öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. (*Doktora tezi*). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu. (2009).
- Özgün, M. Lise müdürlerinin bilinçli farkındalıkları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki (*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. (2018).
- Özipek, A., “Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerde Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Ve Nedenleri”, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne. (2006).
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. Bilinçli farkındalık ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışması, *Eğitim ve Bilim*, 36, (2011), 160.
- Price, E. Exploring the influence of gender role and mindfulness skills on student athletes’ performance [*Unpublished doctoral dissertation*]. University of La Verne. (2016).
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. Mindfulness training and teachers’ professional development: an emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6, (2012), 167–173.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., ... & Harrison, J. Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials, *Journal of educational psychology*, 105(3), (2013), 787.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. Burnout: 35 years of research and practice, *Career development international*, 14(3), (2009), 204-220.
- Siegel, D.J. The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being. New York: Norton. (2007).
- Şehidoğlu, Z. 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemlerle İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. (2014).
- Şenay, T. Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu yönetme becerileri arasındaki ilişkide özyeterlilik inancının aracı rolü. (*Yüksek lisans tezi*). Marmara Üniversitesi, İstanbul. (2021).
- Şencan, D. Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. (*Yüksek lisans tezi*). Pamukkale Üniversitesi, Denizli, (2019).
- Sucuoğlu, B., Kuloğlu-Aksaz, N. Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt: 10, Sayı. 36. (1996), (44-60).
- Şahin, Azize. “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler.” *Yüksek Lisans Tezi*, Üsküdar Üniversitesi, (2018).
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon. (2013).
- Tabachnick and Fidell, B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston. (2013).
- Tacı, M. C. Bilinçli farkındalığın, mutlak gerçek ihtiyacı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı değişken rolü [*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*]. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (2017).

- Tuğrul, B., ve Çelik, E. Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, (12), (2002).
- Weinstein, N., Brown, K. W., Ryan, R. M. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being, *Journal of Research in Personality*, 43, (2009), pp. 374-385.
- Yılmaz, B. Resmi ve özel ilköğretim okullarındaki sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. (*Yüksek lisans tezi*). Uludağ Üniversitesi, Bursa, (2010).
- Yılmaz, D., “Sağlık Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi: Tekirdağ’daki Sağlık Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma”, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, (2017).
- Zümbül, S. Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), (2019), 20-36.